BIULETYN URZĘDOWY
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

WARSZAWA, dn. 31 marca 1958 r. **Nr 3** **Poz. 13—18**

TREŚĆ

Poz. 13 Zarządzenie Nr 14 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 4 marca 1958 r. w sprawie awansowania trenera w kolarstwie z klasy drugiej do pierwszej 1

Poz. 14 Zarządzenie Nr 17 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 15 marca 1958 r. w sprawie wydania książeczek instruktorskich trenera drugiej klasy absolwentom wyższych uczelni wychowania fizycznego, którzy ukończyli specjalizację trenerską 1

Poz. 15 Zarządzenie Nr 20 Ministra Oświaty i Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 21 marca 1958 r. w sprawie udziału młodzieży w działalności klubów i innych organizacjach sportowych 1

Poz. 16 Zarządzenie Nr 28 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 5 maja 1958 r. w sprawie ustanowienia odznak sprawności fizycznej . 2

Poz. 17 Regulamin „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" 2

Poz. 18 Zestaw ćwiczeń i norm „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" . . 4

13

ZARZĄDZENIE Nr 14
PRZEWODNICZĄCEGO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

z dnia 4 marca 1598 r.

w sprawie awansowania trenera w kolarstwie z klasy drugiej do pierwszej.

Na podstawie Uchwały Prezydium Rządu Nr 525/53 z dnia 14.VII.1953 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia i zakresu obowiązków trenerów i zgodnie z Zarządzeniem Nr 116 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 10.IX.1953 r. w sprawie kwalifikacji zawodowych i trybu zutrudnienia trenerów — awansuję z dniem 1 marca 1958 r. Ob. Kupczaka Józefa — ur. 1917 r., zam. w Krakowie — na trenera w kolarstwie z klasy drugiej do pierwszej.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

14

ZARZĄDZENIE Nr 17
PRZEWODNICZĄCEGO
GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

z dnia 15 marca 1958 r.

w sprawie wydania książeczek instruktorskich trenera drugiej klasy absolwentom wyższych uczelni w. f., którzy ukończyli specjalizację trenerską.

Na podstawie Uchwały Prezydium Rządu Nr 525/53 z dnia 14.VII.1953 r. w sprawie wysokości wynagrodzenia i zakresu obowiązków trenerów (§ 2, pkt. 10) zarządzam wydanie książeczek instruktorskich trenera drugiej klasy absolwentom wyższych uczelni w. f., którzy ukończyli specjalizację trenerską:

Akademia Wychowania Fizycznego — Warszawa.

Orłowski Janusz ur. w 1935 r. — dżudo
Woźniak Barbara ur. w 1934 r. — gimn. art.
Woźniak Barbara ur. w 1934 r. — gimn. sport.
Radiuk Andrzej ur. w 1934 r. — lekka atletyka
Szymański Marian ur. w 1923 r. — lekka atlet.
Kudyba Aleksander ur. w 1933 r. — piłka koszyk.
Ligęza Jerzy ur. w 1933 r. — piłka nożna
Gackowski Bogdan ur. w 1933 r. — piłka ręczna
Waniuk Józef ur. w 1933 r. — piłka siatkowa
Pepłowski Andrzej ur. w 1935 r. — pływanie
Żywczyk Mirosław ur. w 1931 r. — zapasy klas.

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego — Kraków.

Ornat Marian ur. w 1931 r. — piłka ręczna

Wyższa Szkoła Wychowania Fizycznego — Wrocław.

Chajan Zbigniew ur. w 1932 r. — lekka atletyka
Czekaj Adam ur. w 1934 r. — piłka koszykowa
Żurawski Albert ur. w 1933 r. — piłka siatkowa.

Wykonanie niniejszego Zarządzenia poruczam Departamentowi Wychowania Fizycznego GKKF w terminie do dnia 31 marca 1958 r.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

15

ZARZĄDZENIE Nr 20 MINISTRA OŚWIATY I PRZEWODNICZĄCEGO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

z dnia 21 marca 1958 r.

w sprawie udziału młodzieży w działalności klubów i innych organizacji sportowych.

W celu stworzenia jednolitego kierunku w pracy wychowawczej nad młodzieżą szkolną oraz zapewnienia rozwoju sportu — zarządza się, co następuje:

§ 1. Młodzież szkolna może być objęta działalnością sportową:

a) międzyszkolnych klubów sportowych,
b) pozaszkolnych klubów sportowych,
c) innych instytucji i organizacji sportowych.

Wymienione w punktach a, b, c, organizacje nazwane są dalej klubami.

§ 2. Młodzież szkolna może uczestniczyć w działalności sportowej klubów pod warunkiem uzyskania uprzednio pisemnej zgody rodziców, dyrektora (kierownika) szkoły i lekarza.

§ 3. Kluby są zobowiązane zapewnić właściwą opiekę wychowawczą nad młodzieżą objętą działalnością sportową.

§ 4. Współpraca klubu i szkoły powinna stwarzać jednolity kierunek pracy wychowawczej nad młodzieżą. Zasady współpracy klubu i szkoły określi instrukcja.

Dyrektor (kierownik) szkoły na wniosek rady pedagogicznej może cofnąć zezwolenie na uczestniczenie ucznia w działalności sportowej klubu w przypadku, kiedy udział ucznia w zajęciach i imprezach sportowych wpływa ujemnie na jego naukę lub zachowanie.

§ 5. Zajęcia i zawody sportowe, w których uczestniczy młodzież szkolna, należy dostosować do wieku ucznia, nie mogą one kolidować z zajęciami szkolnymi i stać w sprzeczności z regulaminem szkolnym.

§ 6. Instytucje i organizacje, które w swoim zakresie nie prowadzą wyszkolenia sportowego, a organizują dla młodzieży w wieku szkolnym zawody i imprezy sportowe, powinny ich program i termin uzgodnić z władzami szkolnymi i komitetami kultury fizycznej.

§ 7. Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia. Jednocześnie tracą moc przepisy regulujące sprawy normowane niniejszym zarządzeniem.

Przewodniczący
Głównego Komitetu
Kultury Fizycznej
W. Reczek

Minister Oświaty
wz. **Z. Dembińska**

16

ZARZĄDZENIE Nr 28 PRZEWODNICZĄCEGO GŁÓWNEGO KOMITETU KULTURY FIZYCZNEJ

z dnia 5 maja 1958 r.

w sprawie ustanowienia odznak sprawności fizycznej.

Na podstawie § 1 Uchwały Nr 28 Rady Ministrów z dnia 5 maja 1958 r. w sprawie ustanowienia odznak sprawności fizycznej oraz w wykonaniu Uchwały Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 17 stycznia 1958 r., zarządza się co następuje:

§ 1.

Ustanawia się:

1. „Państwową Odznakę Sprawności Fizycznej".
2. „Młodzieżową Odznakę Sprawności Fizycznej".

§ 1.

Zasady zdobywania odznak wymienionych w § 1 określa regulamin stanowiący załącznik do niniejszego zarządzenia.

§ 3.

Tracą moc przepisy w przedmiocie uregulowanym niniejszym zarządzeniem, a w szczególności:

1) Uchwała Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 13 czerwca 1956 r.,
2) Zarządzenie Nr 21 Przewodniczącego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej z dnia 15 lipca 1952 r.

§ 4.

Zarządzenie wchodzi w życie z dniem ogłoszenia.

Przewodniczący
Głównego Komitetu Kultury Fizycznej
Włodzimierz Reczek

17

REGULAMIN

„PAŃSTWOWEJ ODZNAKI SPRAWNOŚCI FIZYCZNEJ"

I. Postanowienia ogólne

§ 1.

„Państwowa Odznaka Sprawności Fizycznej" (POSFiz) jest jednym ze środków w upowszechnianiu kultury fizycznej oraz sprawdzianem sprawności fizycznej społeczeństwa.

Celem „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" jest wdrożenie do systematycznego uprawiania ćwiczeń fizycznych, które zapewni utrzymanie dobrego stanu zdrowia i sprawności fizycznej obywateli przez jak najdłuższy okres życia.

§ 2.

Wprowadza się trzy rodzaje odznaki:
1) odznaka brązowa,
2) odznaka srebrna,
3) odznaka złota,
przyznawanych zgodnie z niniejszym regulaminem.

§ 3.

1) Dla każdego rodzaju odznaki ustala się dwa stopnie sprawności oznaczone następującymi symbolami: II — podstawowy, łatwiejszy; I— wyższy, trudniejszy.
2) Przyznaje się odznakę takiego stopnia, jakiemu odpowiadają uzyskane wyniki.

§ 4.

Ustala się następujące kategorie wieku:

kobiety:

19 — 25 lat
26 — 30 lat
31 — 36 lat
od 37 lat wzwyż

mężczyźni:

19 — 27 lat
28 — 35 lat
36 — 40 lat
od 41 lat wzwyż

§ 5.

Przy zaliczaniu do poszczególnych kategorii wieku bierze się pod uwagę ilość lat, które ubiegający się o odznakę kończy w roku zdobywania norm.

II. Zdobywanie odznak

§ 6.

Odznakę określonego rodzaju przyznaje się:
1) za pierwsze uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę brązową,
2) za drugie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką żółtą,
3) za trzecie uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką zieloną,
4) za czwarte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki brązowej z podkładką czerwoną,
5) za piąte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę srebrną,
6) za szóste uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką żółtą,
7) za siódme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką zieloną,
8) za ósme uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się prawo do noszenia odznaki srebrnej z podkładką czerwoną,
9) za dziewiąte uzyskanie wyników określonych zestawem ćwiczeń i norm przyznaje się odznakę złotą.

§ 7.

1) Osoby ubiegające się o „Państwową Odznakę Sprawności Fizycznej" muszą spełnić warunki sześciu norm wykazanych w zestawie ćwiczeń i norm — załączniku do niniejszego regulaminu.
2) Kobietom w wieku powyżej 45 lat i mężczyznom w wieku powyżej 50 lat, można przyznać odznakę mimo nie zdobycia jednej z norm.

§ 8.

1) Osoby, które nie mają możliwości przygotowania się do zdobycia norm z pływania, ze względu na brak odpowiednich do tego warunków, mogą być zwolnione ze zdobywania tej normy.
2) Zwolnienie ze zdobywania normy pływania może mieć miejsce jedynie przy ubieganiu się o odznakę II stopnia.
3) Prawo zwolnienia ze zdobywania normy pływania przysługuje wyłącznie wojewódzkim komitetom kultury fizycznej.

§ 9.

W ciągu jednego roku kalendarzowego możliwe jest tylko jednokrotne zaliczenie zdobytych norm.

§ 10.

Zdobywanie norm „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" poprzedzane jest badaniami lekarskimi.

§ 11.

Prawo organizowania i prowadzenia przygotowań do zdobywania „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" posiadają:
1) Towarzystwo Krzewienia Kultury Fizycznej
2) Zrzeszenie „Ludowe Zespoły Sportowe"
3) Ośrodki Wychowania Fizycznego
4) Kluby Sportowe
5) Jednostki Wojskowe
6) Inne organizacje i instytucje realizujące zadania wychowania fizycznego.

§ 12.

Przeprowadzanie prób w celu zdobycia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" organizują po-

wiatowe, miejskie, dzielnicowe komitety kultury fizycznej, poprzez powołane w tym celu Komisje Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej.

§ 13.

Zasady powoływania oraz zadania i tryb pracy Komisji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" określa instrukcja wydana przez Główny Komitet Kultury Fizycznej.

III. Dokumentacja

§ 14.

Wprowadza się następującą dokumentację:
1) kartę zdobywania norm,
2) legitymację „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej",
3) księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak POSFiz.

§ 15.

1. Dokumentem stwierdzającym wypełnienie warunków do uzyskania odznaki brązowej jest karta zdobywania norm, zawierająca potwierdzenie zdobytych norm.
2. Adnotacje o wypełnieniu warunków na pozostałe rodzaje odznaki dokonuje się bezpośrednio w legitymacji.

§ 16.

Na podstawie wypełnionych i potwierdzonych przez Komisję „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" kart zdobywania norm, komitety kultury fizycznej wydają bezpłatnie legitymacje POSFiz.

§ 17.

Posiadanie legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" uprawnia do noszenia odznaki POSFiz.

§ 18.

Osoby, którym przyznano prawo do noszenia „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" nabywają ją na koszt własny.

§ 19.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak prowadzą komitety kultury fizycznej.

§ 20.

W wypadku zagubienia lub mimowolnego zniszczenia legitymacji „Państwowej Odznaki Sprawności Fizycznej" komitet kultury fizycznej, który zatwierdził ostatnią odznakę, wydaje duplikat na podstawie księgi ewidencyjnej zatwierdzonych odznak.

§ 21.

Księgę ewidencyjną zatwierdzonych odznak przechowuje komitet kultury fizycznej przez 10 lat, po czym kieruje ją do archiwum.

IV. Postanowienia końcowe

§ 22.

Komitety kultury fizycznej opracowują sprawozdania dotyczące ilości zdobytych odznak POSFiz dla władz nadrzędnych, zgodnie z ich wytycznymi.

§ 23.

Zasady zdobywania i nadawania odznak POSFiz przez osoby wojskowe, określą na podstawie niniejszego regulaminu właściwe ministerstwa.

§ 24.

Prawo dokonywania zmian w niniejszym regulaminie przysługuje wyłącznie Głównemu Komitetowi Kultury Fizycznej.

18

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM P.O.S. Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Kobiety							
	19 — 25 lat		26 — 30 lat		31 — 36 lat		od 37 lat wzwyż	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka	w/g załącznika							
Pływanie	w/g załącznika							
Bieg 100 m.	16,0	15,3	17,0	16,0	18,00	15,5	19,0	17,0
Skok w dal lub skok wzwyż	3,20 1,05	3.80 1,15	3,10 1,00	3,60 1,10	3,00 0,95	3,40 1,05	2.80 0,90	3,30 1,00
Rzut granatem 500 g. lub pchnięcie kulą 5 kg.	20 5,50	25 6,50	18 5,00	22 6,00	18 5,00	20 6,00	16 4,80	18 5,50
Marszobieg 2 km. lub bieg narciarski 8 km. lub wycieczki piesze	11,00 1,20	10,30 1,00	11,20 1,25	10,50 1,05	11,50 1,30 6 km.	11,10 1,10 8 km.	12,30 1,40 5 km.	12,10 1,20 6 km.

ZESTAW ĆWICZEŃ I NORM P.O.S.Fiz.

Rodzaj ćwiczeń	Mężczyźni							
	19 — 27 lat		28 — 35 lat		36 — 40 lat		od 41 lat wzwyż	
	II	I	II	I	II	I	II	I
Gimnastyka	w/g załącznika							
Pływanie	w/g załącznika							
Bieg 100 m.	14,5	13,5	15.3	14,3	16,5	15,5	18,0	16,5
Skok w dal lub skok wzwyż	4,00 1,20	4,40 1,40	3.80 1,15	4,20 1,35	3,60 1,10	4,00 1,30	3,30 0,90	3,60 1,10
Rzut granatem 700 g. lub pchnięcie kulą 7,25 kg.	35 7,50	45 8,50	35 7.50	45 8,50	30 7,00	40 8,00.	25 6,00	35 7,00
Marszobieg 5 km. lub bieg narciarski 12 km. lub wycieczki piesze	24:00 1,30	22:00 1,10	26:00 1,40	24:00 1,20	28:00 1,50 8 km.	26:00 1,30 10 km.	30:00 2,00 6 km.	28:00 1,40 8 km.

Normy pływania

kobiety

Kat. wieku 19 — 25 lat

II stopień

1) Przepłynięcie dystansu 100 m.
2) Skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m. lub nurkowanie pod wodą 10 sek.

I stopień

1) Przepłynięcie dystansu 150 m.
2) Umiejętność ratowania tonącego.

Kat. wieku 26 — 30 lat

II i I stopień

Jak w kategorii wieku 19 — 25 lat

Kat. wieku 31 — 36 lat

II stopień

Przepłynięcie dystansu 50 m.

I stopień

Przepłynięcie dystansu 100 m.

Kat. wieku powyżej 36 lat

Jak w kategorii wieku 31 — 36 lat.

Normy pływania

mężczyźni

Kat. wieku 19 — 27 lat

II stopień

1) Przepłynięcie dystansu 100 m.
2) Skok do wody na nogi i na głowę z wysokości 1 m. lub nurkowanie pod wodą 10 sek.

I stopień

1) Przepłynięcie dystansu 150 m.
2) Umiejętność ratowania tonącego

Kat. wieku 28 — 35 lat

II i I stopień

Jak w kategorii wieku 19 — 27 lat.

Kat. wieku 36 — 40 lat

II i I stopień

Jak w kategorii wieku 19 — 27 lat

Kat. wieku powyżej 40 lat

II stopień

Przepłynięcie dystansu 50 m.

I stopień

Przepłynięcie dystansu 100 m.

Ćwiczenia gimnastyczne kobiet

Kategoria wieku 19 — 25 lat.

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem, podpór łukiem (mostek) na rękach i nogach.
2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, z uniku przodem waga przodem na lewej i prawej nodze z ramionami w bok, przejście do końca równoważni i zeskok w bok z wymachem nogi i 1/4 obrotu do przyrządu.
3) Drążek, wys. barków — z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż, rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwis postawny bokiem, powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie i wyprost ramion, odbiciem obunóż, powrót do przysiadu zwieszonego, łącznie wyskok do podporu przodem oraz odmyk.

4) Kozioł wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu, przeskok rozkroczny, lub skrzynia wszerz — przeskok odwrotny (szermierczy) lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm. z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do leżenia tyłem, podpór łukiem (mostek) na rękach i nogach, powrót do leżenia, siad prosty ze skłonem w przód, zamachem nóg, przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku — wyprost tułowia i podskokiem złączenie nóg.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, krokiem polkowym przejście do środka — waga przodem na lewej i prawej nodze z ramionami w bok, przejście do końca, unik, skłon podparty, zamachem nogi zeskok zawrotny.

3) Drążek, wys. barków — zamachem jednonóż wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych i odmyk.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu przeskok kuczny lub dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 110 cm. z zastosowaniem dochwytu i bez dotknięcia przeszkody nogami.

Kategoria wieku 26—30 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego.

2) Równoważnia, wys. 110 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka równoważni, półobrót, chód tyłem do końca i zeskok w bok do przysiadu, z dowolnym dochwytem przyrządu.

3) Drążek, wys. klatki piersiowej — z postawy wyskok do podporu przodem i odmyk o nogach podkurczonych do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.

4) Skrzynia, wys. 100 cm. — z rozbiegu wyskok kuczny do postawy i z wymachem nogi w przód zeskok z 1/4 obrotem do półprzysiadu lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm, z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w tył do skłonu podpartego w rozkroku, wyprost tułowia, podskokiem nogi złącz, postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 110 cm. — na początku wejście dowolne, ramiona w bok, chód z wymachem lewej nogi w przód i dotknięcie prawą ręką stopy i odwrotnie, 1/4 obrotu w lewo, chód bokiem do końca i zeskok w przód z wymachem jednej nogi z półobrotem i dochwytem przyrządu.

3) Drążek, na wys. barków — z przysiadu zwieszonego odbiciem obunóż, rzut nóg w przód do zwisu postawnego przodem, z opuszczeniem jednej ręki — zwis postawny bokiem — powrót, to samo w drugą stronę, ugięcie ramion, wyprost, powrót do przysiadu zwieszonego i łącznie wyskok do podporu przodem o ramionach prostych oraz odmyk.

4) Kozioł wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 100 cm. z zastosowaniem dochwytu bez wsparcia nóg o przeszkodę.

Kategoria wieku 31—36 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z siadu prostego leżenie przewrotne i przerzutne z przytrzymaniem bioder rękami (świeca).

2) Równoważnia, wys. 80 cm. — na początku wejście dowolne, chód w przód do środka z ramionami w bok, na środku przysiad podparty, chód na czworakach do końca, zeskok w bok do półprzysiadu i postawa.

3) Drążek, wys. piersi — z postawy nachwytem przysiad zwieszony, wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, ugięcie ramion i wyprost, powrót do przysiadu zwieszonego i postawa.

4) Skrzynia wszerz, wys. 100 cm. — wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok w bok z wymachem nogi, lub — kozioł wszerz, wyskok klęczny i z oparciem jednej ręki zeskok w przód z 1/4 obrotu, lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm. z zastosowaniem dochwytu z dopuszczalnym wsparciem nóg o przeszkodę.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód i powrót do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 100 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, unik lewą i prawą z ramionami w bok 1/4 obrotu, chód bokiem do końca, 1/4 obrotu, przysiad i z dochwytem przyrządu jednorącz zeskok w bok do pół przysiadu i postawy.

3) Drążek, wys. piersi — z przysiadu zwieszonego wyrzut nóg w przód do zwisu postawnego, puszczeniem lewej ręki zwis postawny bokiem, powrót, puszczeniem prawej ręki zwis postawny bokiem, powrót skurczem nóg, przysiad zwieszony, postawa.

4) Skrzynia, koń, kozioł, wszerz wys. 100 cm. — z rozbiegu wyskok kuczny i łącznie zeskok w

przód z 1/4 obrotu lub — dowolny przeskok przez przeszkodę o wys. 60 cm. z zastosowaniem dochwytu, bez wsparcia nóg o przyrząd.

Kategoria wieku ponad 37 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z siadu prostego wznosem nóg przejście do leżenia przewrotnego i powoli opuszczanie nóg do leżenia tyłem, postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 130 cm. — na początku wejście dowolne, chód do końca z ramionami w bok, dowolny zeskok w bok.

3) Drążek, wys. barków — przysiad zwieszony, kolejno wystawienie nóg w przód, zwis postawny, wymach prawą i lewą nogą w przód z kolejnym dostawieniem, przysiad zwieszony i postawa.

4) Skrzynia, wys. 80 cm. — skośnie z rozbiegu wyskok zawrotny do klęku podpartego i zeskok lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę zaczepioną skośnie (twarzą w kierunku wyższego punktu zaczepu).

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu podpartego kolejny zakrok nóg, podpór leżąc przodem, rzutem nóg w przód, powrót do przysiadu podpartego, postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 60 cm. — wejście dowolne, chód do środka, 1/2 obrotu, chód tyłem do końca, przysiad, zeskok w bok z przytrzymaniem się równoważni.

3) Drążek, wys. barków — z przysiadu zwieszonego kolejny wykrok nóg w przód do zwisu postawnego, ugięcie ramion, wyprost, kolejny powrót do przysiadu, postawa.

4) Skrzynia skośnie, wys. 100 cm. — wyskok zawrotny do przysiadu podpartego i zeskok z wyprostem nóg w kolanach lub — w miejscu, z odbiciem jedną nogą o przeszkodę przeskok na drugą stronę, z wymachem nogi w przód i ramion w bok, z elastycznym doskokiem na obie nogi.

Ćwiczenia gimnastyczne mężczyzn

Kategoria wieku 19 — 27 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu dwa przewroty w przód do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku chód przodem do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, zeskok w bok z 1/4 obrotu do równoważni lub — lina, wys. 4 m. — wspinanie z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.

3) Drążek, wys. głowy — nachwytem wymyk przodem, zamach jednonóż do podporu, przemach okroczny prawą w przód do podporu okrocznego, przemach okroczny lewą z 1/4 obrotu w prawo do zeskoku.

4) Skrzynia wzdłuż, wys. 110 cm. lub kozioł wszerz wys. 140 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub — przeskok zawrotny przez przeszkodę o wys. 120 cm.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, z postawy naskokiem przewrót w przód i przewrót w tył do przysiadu podpartego, powrót do postawy zasadniczej.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód przodem, na środku waga przodem, na lewej i prawej nodze, na końcu przejście w podpór przodem, zejście odmykiem, lub — lina, wys. 4 m — wspinanie się na samych rękach i zejście z pomocą nóg.

3) Drążek, wys. dosiężna — ze zwisu nachwytem, odbiciem obunóż przewlek nóg do zwisu przewrotnego tyłem i wyprost do zwisu przerzutnego, wydźwig tyłem do siadu tyłem, półobrót do podporu przodem, podmykiem zeskok.

4) Skrzynia wzdłuż, wys. 110 cm. lub kozioł wszerz wys. 120 cm. — z rozbiegu przeskok kuczny, lub— skrzynia wys. 120 cm. — przeskok odboczny w lewo i w prawo.

Kategoria wieku 28 — 35 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w tył do przysiadu podpartego i postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód do środka, przekroczenie przeszkody na wys. 50 cm., przysiad z dochwytem, zeskok.

3) Drążek, wys. barków — dochwyt i wyskok do podporu przodem, przemach okroczny lewą (prawą), półobrotu w prawo (lewo) z przemachem nogi prawej (lewej) w tył do podporu przodem, odmyk do przysiadu zwieszonego, postawa zasadnicza.

4) Skrzynia lub kozioł wszerz, wys. 120 cm. — z rozbiegu przeskok kuczny, lub — skrzynia, wys. 130 cm. — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż przeskok odwrotny (szermierczy) w lewo i w prawo.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, skłonem i odbiciem naprzemiannóż, stanie na rękach z oparciem nóg o ścia-

nę lub drabinki, powrót do przysiadu podpartego i postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — przejście z ciężarkiem 5 kg — wejście i zejście dowolne lub — lina, wys. 4 m — wspinanie się z pomocą nóg i zejście bez pomocy nóg.

3) Drążek, wys. głowy — zamachem jednonóż, wymyk przodem do podporu przodem o ramionach prostych i odmyk.

4) Skrzynia wzdłuż, wys. 120 cm. lub kozioł wszerz wys. 130 cm. — z rozbiegu przeskok rozkroczny lub skrzynia wys. 110 cm. — przeskok zawrotny w lewo i w prawo.

Kategoria wieku 36 — 40 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z przysiadu przewrót w przód do przysiadu podpartego i postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 120 cm — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, półprzysiad i zeskok z dochwytem.

3) Drążek, wys. głowy — z rozbiegu wyskok do podporu przodem o ramionach prostych i odmyk do przysiadu zwieszonego.

4) Skrzynia wszerz, wys. 120 cm. — z rozbiegu przeskok zawrotny o nogach podkurczonych, lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm. — przeskok rozkroczny.

I stopień

1) Postawa zasadnicza, skłonem z uniku podpartego odbiciem naprzemiannóż stanie na rękach z oparciem nóg o drabinki lub ścianę, powrót do przysiadu podpartego i postawa zasadnicza.

2) Równoważnia, wys. 120 cm. — na początku wejście dowolne, chód przodem, przeniesienie ciężaru 5 kg., zejście dowolne.

3) Drążek, wys. głowy — dochwyt i zamachem nogi wymyk przodem i odmyk.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu skośnego odbiciem jednonóż, przeskok odwrotny lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm. — przeskok rozkroczny.

Kategoria wieku ponad 40 lat

II stopień

1) Postawa zasadnicza, z leżenia tyłem, wznosem nóg przejście do leżenia przerzutnego z podparciem bioder „świeca" i powrót do leżenia tyłem, dowolnie powstać.

2) Równoważnia, wys. 110 cm. — na początku wejście dowolne, chód z ciężarem 3 kg. do końca, przysiad i przytrzymaniem się ręką za równoważnię, zejście.

3) Drążek, wys. piersi — dochwyt i wyskok do podporu o ramionach prostych i zeskok w tył.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm. — z rozbiegu wyskok zawrotny i zeskok lub — kozioł wzdłuż, wys. 120 cm. — przeskok rozkroczny.

I stopień

1) Z przysiadu podpartego przewrót w przód.

2) Równoważnia, wys. 110 cm. — wejście dowolne, chód do środka, półobrotu, chód tyłem do końca, przysiad i zeskok z dochwytem za przyrząd.

3) Drążek, wys. piersi — wyskok do podporu i odmyk.

4) Skrzynia wszerz, wys. 110 cm. — przeskok kuczny lub — kozioł wszerz, wys. 120 cm. — przeskok rozkroczny.

(W numerze następnym opublikujemy regulamin oraz zestaw norm i ćwiczeń „Młodzieżowej Odznaki Sprawności Fizycznej").

Redakcja i Administracja Biuletynu Urzędowego GKKF — Warszawa, ul. Rozbrat 26. Telefon 8-74-91

Zamówienia na prenumeratę należy kierować do Redakcji Biuletynu Urzędowego — Warszawa, ul. Rozbrat nr 26. Prenumerata roczna 12 zł.
Należność za prenumeratę należy wpłacać na konto Redakcji Biuletynu Urzędowego Głównego Komitetu Kultury Fizycznej w NBP—Warszawa—V Oddz. Miejski 1529-91-515.
Reklamacje z powodu niedoręczenia poszczególnych numerów wnosić należy do redakcji w terminie 10-cio dniowym po otrzymaniu następnego numeru.

Odbiorca: Opłatę uiszczono gotówką

Cena zeszytu 1 zł

Sp. „Gryf", zam. 1111/3 — 3000. A-29